



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 25 x 25 establecemos dos o tres conos por jugador que situaremos por dentro del cuadrado. A cada jugador se le asignará un balón y los jugadores los distribuiremos por fuera del cuadrado como están en la imagen. A la señal del entrenador los jugadores entraran en conducción dentro del cuadrado e intentaran tirar el mayor número de conos con el balón, el jugador que mas conos tire será el ganador.

Aspectos Importantes

- Explicar que la superficie idónea para el pase de precisión es el interior.
- Incidir en la posición corporal.
- Se puede introducir o obligar a golpesos con diferentes superficies de contacto.

Objetivos

- **Condiciona**l: -
- **Coordinativo**: Técnica individual, a nivel de pase de precisión.
- **Cognitivo**: -
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, conos y balones.
Organización: Un balón por jugador.
Tiempo programado: 15'
Espacio: ½ campo de F7.

Características

- **Meta fisiológica:** -
- **Duración de la carga:** 10'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** -
- **Tiempo de trabajo:** 10'.
- **Intensidad:** Baja (20-40% FC máx.)